



発行: 国家公務員共済組合連合会 三宿病院 〒153-0051 東京都目黒区上目黒5-33-12 TEL 03-3711-5771(代)

## ■■ 飲酒と肝障害: 節度ある適度な飲酒とは? ■■

消化器科 中山 聡

あけましておめでとうございます。今回はお酒が大好きな皆さんへのお話です。

皆さんが飲まれたお酒（アルコール）は肝臓（肝細胞）で次のように代謝されています。

アルコール → アセトアルデヒド → 酢酸 → 水と二酸化炭素

肝細胞はアルコールを分解するために黙々と働きます。しかし、長期間にわたり多量の飲酒をした場合、このアルコールの代謝は脂肪の代謝に悪影響を与え、アルコールやアルコールの代謝産物であるアセトアルデヒドは、さまざまな反応を引き起して肝細胞を障害するようになります。また、長期間アルコールに暴露されると腸内環境が変化してしまい、一部の腸内細菌の成分が腸から肝臓へ流れて行き、肝障害を誘発するようになります。このような機序により、過度の飲酒を続けていると、皆さんの肝臓は脂肪肝・肝炎・肝線維症といったアルコール性肝障害を発症し、肝硬変へ進行してしまう可能性があるのです。

純アルコールを毎日1日平均60g(日本酒ならば3合)以上飲むことを常習飲酒といい、アルコール性肝障害は5年以上にわたり常習飲酒をしている人に多くみられます。女性や肥満の人、アセトアルデヒドの代謝が遅い(顔が赤くなる・悪酔い・二日酔いする)人は、1日平均40g程度でも肝障害を生ずるため注意が必要です。厚生労働省は、「節度ある適度な飲酒」を1日平均純アルコールで約20g程度と定めています。純アルコール量は「お酒の量(mL)×お酒のアルコール濃度(%)×0.8÷100」で計算されますので、節度ある適度な飲酒の目安は以下のようになります。

お酒の種類	日本酒	ビール	ウイスキー	ワイン	焼酎	酎ハイ
アルコール濃度	15%	5%	40%	12%	25%	3~8%
飲酒量	180mL	500mL	60mL	200mL	100mL	830~310mL
目安	1合	中瓶1本 または 500mL缶1本	ダブル 1杯	グラス 2杯	コップ 1/2杯	350ml缶1本(8%) 1.5本(5%) 2.5本(3%)

引用文献: NASH・アルコール性肝障害の診療を極める 文光堂 2013

‘酒は百薬の長’と言われることがありますが、肝臓にとっては必ずしもそうとは限りません。お酒好きの皆さんは、ご自分の飲酒習慣を一度見直されてみてはいかがでしょうか？

### お知らせ

#### ● ノルディックウォーク倶楽部

##### 第2土曜日開催

日時 平成29年 1月14日(土) 14:00~  
平成29年 2月11日(土) 14:00~

場所 三宿病院集合

世田谷公園周辺で実施します。



#### ● ロコモ美立体操

(主催: クリスタルスポーツクラブ)

日時 平成29年 1月18日(水) 18:00~19:00  
平成29年 2月15日(水) 18:00~19:00

場所 せたがや がやがや館 4階運動室

料金 540円(税込)

講師: 渡會 公治先生

帝京平成大学ヒューマンケア学部 教授  
三宿病院整形外科 医師

